



# **INFORMATOR**

## **DLA RAD OSIEDLI**

**30 WRZEŚNIA 2025**

## STARTUJE ABOLICJA ODPADOWA

**W Tarnowie rusza miesiąc abolicyjny, który obejmuje kontrolę jakości segregacji śmieci i weryfikację liczby osób, które powinny uiszczać opłaty za wytwarzane odpady. W październiku mieszkańcy będą mogli, bez żadnych konsekwencji, sprawdzić poprawność złożonych deklaracji i w razie nieprawidłowości zaktualizować liczbę lokatorów zamieszkujących nieruchomość.**



- Rozumiemy, że życie się zmienia: pojawiają się dzieci, przeprowadzamy się, a dane nie zawsze są kompletne. Dlatego w październiku uruchamiamy miesiąc abolicyjny - będzie można bez żadnych konsekwencji zaktualizować swoje deklaracje - informuje zastępca prezydenta Tarnowa, Maciej Włodek.

Tarnowianie mogą przejrzeć swoje deklaracje w spółdzielni mieszkaniowej lub u zarządcy wspólnoty, natomiast właściciele domów jednorodzinnych, bezpośrednio w Urzędzie Miasta.

Dodatkowo w październiku będzie sprawdzana poprawność segregacji odpadów przez mieszkańców.

Akcja ma na celu poprawę systemu gospodarowania odpadami komunalnymi, co w przyszłości może zapobiec podwyżkom stawek za odbiór odpadów. Co więcej, wspólnie dbamy o porządek w mieście i środowisko.

Masz wątpliwości? Skontaktuj się z Referatem Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta Tarnowa (tel.: 146 882 635 lub 14 6882 636).

## RUSZYŁ SEZON GRZEWczy

Tarnowianie mogą cieszyć się już gorącymi kaloryferami. W związku z utrzymującymi się niskimi temperaturami Miejskie Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej uruchomiło tzw. okres gotowości dostaw ciepła dla systemu centralnego ogrzewania budynków. Zrobiło to 25 września po godzinie 19.



Włączanie ogrzewania odbywa się samoczynnie. MPEC posiada urządzenia, które służą do automatycznej regulacji dostaw ciepła. Jeżeli na zewnątrz utrzymuje się temperatura poniżej 15°C, ogrzewanie włącza się automatycznie. Z chwilą, gdy temperatura wzrasta, dostawa ciepła zostaje przerwana.

Odbiorcy, czyli właściciele lub zarządcy budynków, mogą zmienić wysokość temperatury, przy której następuje automatyczne uruchamianie lub przerwanie ogrzewania obiektu. MPEC robi to bezpłatnie w ciągu dwóch dni roboczych od otrzymania wniosku. Dodatkowo lokatorzy, którzy mają zawory termostatyczne, sami mogą regulować ilość ciepła dostarczanego do pomieszczeń.

Automatyczne dostawy ciepła nie zostały uruchomione do tych obiektów, których właściciele lub zarządcy złożyli deklarację o uruchomieniu takich dostaw na pisemne wnioski. Włączenie ogrzewania w tych budynkach nastąpi wyłącznie po złożeniu w MPEC pisemnej dyspozycji.

# OCENA MERYTORYCZNA PROJEKTÓW DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

Za nami merytoryczna ocena projektów zgłoszonych do budżetu obywatelskiego na rok 2026. Z 38 wniosków, 30 przeszło pozytywnie ocenę, 8 zostało odrzuconych.



## Budżet 2026 obywatelski

wszyscy jesteśmy miastem!

Projekty które nie spełniły wymagań merytorycznych to:

- Budowa sygnalizacji świetlnej na istniejącym przejściu dla pieszych na skrzyżowaniu ulic Klikowskiej i Rolniczej.
- Remont ulicy Azotowej. Położenie nowej nawierzchni na zdegradowanej drodze oraz wykonanie odwodnienia powierzchniowego.
- Wspinajmy się razem. Plenerowa ścianka wspinaczkowa jako strefa ruchu, relaksu i bezpieczeństwa. Na terenie pomiędzy Skateparkiem i parkingiem przy ul. Słowackiego.
- Połączenie Parku Sanguszków z Al. Tarnowskich – rewitalizacja alei lipowej.
- Tarnowskie Centrum Łucznictwa 2.0. Nowoczesna strzelnica łucznicza dla każdego.
- Rajskie ślizgawki na Marcince, etap I.
- Tarnowskie Maszkarony.
- Roweckiego Street Tarnów.

Teraz jest czas na wnoszenie odwołań od decyzji o niedopuszczeniu projektu do głosowania z przyczyn merytorycznych. Mieszkańcy mogą to zrobić do piątku, 3 października 2025 r.

Odwołania należy adresować na Prezydenta Miasta Tarnowa. W formie pisemnej powinny trafić do Dziennika Podawczego UMT, który znajduje się na ul. Nowej 4. Odwołanie drogą mailową należy wysłać na adres mailowy: [bo@umt.tarnow.pl](mailto:bo@umt.tarnow.pl)

Komisja rozpatrzy je do 10 października, a trzy dni później (13.10) ogłoszone zostaną projekty dopuszczone do głosowania.

Po opublikowaniu listy rozpoczną się działania informacyjne i promocyjne, a w dniach od 14 do 26 października odbędzie się głosowanie nad wyborem projektów, które zostaną uwzględnione w uchwale budżetowej Gminy Miasta Tarnowa. Ogłoszenie wyników głosowania nastąpi 29 października.

# POWALCZ O PIENIĄDZE DLA TARNOWA

Trwa dziewiąta edycja Budżetu Obywatelskiego Województwa Małopolskiego. Przez ostatnie osiem udało się zrealizować ponad 450 zadań. W tegorocznej edycji do wydania jest 16 milionów złotych.

 MAŁOPOLSKA



[bo.malopolska.pl](http://bo.malopolska.pl)

– Masz pomysł na zmianę w swojej okolicy? Więcej szkoleń, warsztatów, koncertów, a może remont przejścia dla pieszych przy drodze wojewódzkiej? Ze środków Budżetu Obywatelskiego WM możemy kupić sprzęt rehabilitacyjny do Szpitala Wojewódzkiego w Twojej okolicy! – zachęcają do uczestnictwa organizatorzy.

Wniosek może złożyć **do 15 października** każdy mieszkaniec Małopolski (który ukończył 16. rok życia) na stronie [bo.malopolska.pl](http://bo.malopolska.pl) poprzez formularz. Musi go poprzeć minimum 30 mieszkańców.

Do zgłoszenia kwalifikują się zadania o charakterze prospołecznym, prozdrowotnym, kulturalnym, edukacyjnym, sportowym, turystycznym, ekologicznym, związane z ochroną środowiska, transportem zbiorowym i drogami publicznymi.

W 9. edycji BO są dwie pule: ogólnowojewódzka z kwotą 8 mln zł oraz regionalna z kwotą 8 mln zł. W ramach tej drugiej Województwo Małopolskie podzielono na 4 regiony, z czego region tarnowski otrzymał aż 2 mln zł do wydania (reszta to regiony: Małopolska Południowa, Małopolska Zachodnia i Krakowski Obszar Metropolitalny, też po 2 mln zł każdy).

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej:

<https://bo.malopolska.pl/wydarzenia/wydarzenia-2025/wszystko-co-musisz-wiedzie%C4%87-o-naborze-zada%C5%84-w-jednym-miejscu>

# ZNAMY WYNIKI XXIX TALII

Wczoraj (28.09) w Tarnowie zakończył się XXIX Ogólnopolski Festiwal Komedii „Talia”. Grand Prix w wysokości 15 tysięcy złotych oraz Statuetka Talii trafiły do Teatru Ludowego w Krakowie za realizację sztuki „Pignon i Urząd Skarbowy” w reżyserii Tadeusza Łomnickiego. Jury doceniło zarówno styl jak i czułość komedii.



Jury w składzie Magdalena Piekorz (przewodnicząca), Tomasz Domagała, Paweł Płoski przyznało też nagrody indywidualne (każda w kwocie 2,5 tys. zł). Trafiły one do:

- Joanny Szczepkowskiej za tekst sztuki „Separatka” Teatru Polskiego w Warszawie we współpracy z Fundacją Joanny Szczepkowskiej na Rzecz Inicjatyw Artystycznych i Społecznych;
- Pawła Kumięgi za rolę Pignona w przedstawieniu „Pignon i Urząd Skarbowy” z Teatru Ludowego w Krakowie;
- Michała Meyera za rolę Trenerów w przedstawieniu „Nic się nie stało” z Teatru Garnizon Sztuki w Warszawie;
- Bartosza Porczyka za rolę Rejenta w przedstawieniu „Zemsta” z Teatru Komedia w Warszawie.

Dodatkowo przekazano nagrodę ZASP „Ale aktor” dla Doroty Goljasz za rolę Olgi w spektaklu „Pignon i Urząd Skarbowy” Teatru Ludowego w Krakowie.

Przez wielu uważana za najważniejszą, czyli Nagroda Publiczności, powędrowała do Teatru Garnizon Sztuki za spektakl „Nic się nie stało”.

Przypomnijmy, że tegoroczny Festiwal Komedii Talia rozpoczął się 19 września, a w jego ramach można było zobaczyć sześć spektakli konkursowych.

# WEEKEND SENIORA Z KULTURĄ

Podczas najbliższego weekendu (4-5 października) odbędzie się kolejny, dwunasty już „Weekend seniora z kulturą”. W akcję zainicjowaną przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego po raz kolejny włączyły się Muzeum Ziemi Tarnowskiej oraz Muzeum Diecezjalne w Tarnowie.

WEEKEND  
SENIORA  
Z  
KULTURĄ



4-5.10.2025

OTWÓRZ  
SIĘ  
NA  
KULTURĘ

W ramach akcji, w niedzielę, 5 października od godz. 10 do 14 osoby w wieku powyżej 60 lat będą mogły bezpłatnie zwiedzać wystawy stałe w Muzeum Historii Tarnowa i Regionu (Rynek 20-21), Ratuszu – Galerii Sztuki Dawnej (Rynek 1), Galerii „Panorama” (plac Dworcowy 4) oraz Regionalnym Centrum Edukacji o Pamięci (ul. Mościckiego 27a). W godz. 10-15 seniorzy będą mieli natomiast wolny wstęp na wystawę stałą w Muzeum Etnograficznym przy ul. Krakowskiej 10 (tego dnia placówka ta zaprasza także na Piknik Rodzinny „Jesień w Zagrodzie”).

Sobotnio-niedzielna oferta, mieszczącego się przy placu Katedralnym 6, Muzeum Diecezjalnego w Tarnowie przewiduje natomiast zwiedzanie i oprowadzanie po głównej wystawie „Galeria sztuki średniowiecznej” oraz po wystawach: Norberta Lippóczy’ego, Olgi Majewskiej i Bronisława Usarza.

Muzeum oferuje także możliwość zwiedzenia wystaw czasowych: malarstwa Rafała Nijaka „Pejzaż w procesie badawczym” i rysunku Agnieszki Bieniasz „Wrażliwość-Emocje-Kreska”.

# OD PAŹDZIERNIKA WCHODZI SYSTEM KAUCYJNY

W przyszłą środę więcej zapłacimy w sklepie za zakupy – od 1 października wchodzi bowiem nowy system kaucyjny na butelki plastikowe i szklane oraz metalowe puszki. Kwota zostanie doliczona do ceny napojów dopiero przy kasie, a zwrócona wtedy, kiedy oddamy opakowanie do jednego z punktów.



Tak wygląda znak polskiego systemu kaucyjnego:



ten znak znajdziesz na etykiecie opakowania napoju

3

kaucję będzie można odzyskać

- Wszystkie jednostki handlowe, niezależnie od ich powierzchni, jeżeli oferują napoje w opakowaniach objętych systemem, będą pobierały kaucję – tak informuje serwis gov.pl. Opakowania, które objęte będą systemem, mają odpowiedni znaczek z kwotą, jaką zapłacimy za nie.

Systemowi kaucyjnemu podlegają tylko trzy rodzaje opakowań:

- butelki jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych do 3 l,
- puszki metalowe o pojemności do 1 l,
- butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 l.

Butelek nie można zgniatać przed oddaniem do punktu.

Obowiązek zbierania opakowań objętych systemem nałożony jest na sklepy powyżej 200 m<sup>2</sup>, a małe sklepy poniżej 200 m<sup>2</sup> mogą dobrowolnie przystępować do systemu.

Na stronie <https://www.gov.pl/web/klimat/system-kaucyjny-zasady> znajdują się wszystkie najważniejsze informacje dotyczące systemu kaucyjnego.

# NOWA ODSŁONA PROGRAMU CZYSTE POWIETRZE

**W tym roku zmieniły się zasady działania programu „Czyste powietrze”. Osoby zainteresowane uczestnictwem w programie mogą wziąć udział w bezpłatnych konsultacjach. Te zaplanowano w poniedziałek, 29 września w Multimedialnym Centrum Artystycznym.**



Spotkanie rozpocznie się przy ul. Wałowej 25 o godz. 10 i potrwa do 14. Pracownicy magistratu przedstawią zasady działania programu „Czyste Powietrze”, który umożliwia otrzymanie dofinansowania do wymiany starego, nieefektywnego pieca i do termomodernizacji swojego domu. Skierowany jest do właścicieli lub współwłaścicieli jednorodzinnych budynków mieszkalnych lub wydzielonych w budynkach jednorodzinnych lokali mieszkalnych z wyodrębnioną księgą wieczystą.

Celem programu jest poprawa jakości powietrza oraz zmniejszenie emisji gazów cieplarnianych poprzez wymianę źródeł ciepła i zwiększenie efektywności energetycznej budynków mieszkalnych.

Nie obowiązują zapisy.

# 500 WNIOSKÓW NA ZNAKOWANIE, STERYLIZACJĘ I KASTRACJĘ

Już ponad 500 wniosków złożono w sprawie znakowania, sterylizacji i kastracji zwierząt. Dokumenty można składać do końca listopada – informują przedstawiciele Referatu Gospodarki Komunalnej magistratu.



Z akcji mogą skorzystać właściciele psów i kotów, którzy są zameldowani w Tarnowie, a pieniądze na ten cel pochodzą ze środków budżetu obywatelskiego. Właściciel psa lub kota może złożyć jeden wniosek, dotyczący jednego zwierzęcia. Wypełniony dokument (załączony poniżej) należy złożyć w Kancelarii Głównej Urzędu Miasta Tarnowa mieszczącej się przy ul. Nowej 4, pokój 19.

Dodajmy że oprócz tego – w porozumieniu z organizacjami zajmującymi się opieką nad zwierzętami – prowadzona jest sterylizacja kotów wolno żyjących.

Wnioski przyjmowane będą do końca listopada lub do wyczerpania środków na ten cel.

# ŻEGNAMY FONTANNY

Do najbliższej wiosny będzie trwać przerwa w działaniu tarnowskich fontann. Wodotryski zostaną dzisiaj przygotowane na zimę i zamknięte.



Jak co roku, fontanny zostają zamykane końcem września. Woda będzie spuszczona i zakręcona, żeby uniknąć uszkodzeń urządzeń w czasie mrozów i chłodnych dni.

W Tarnobrzegu jest aktualnie osiem fontann – na skwerze ojca Kokocińskiego (naprzeciwko siedziby UMT), skwerze Popiełuszki w pobliżu hotelu Tarnobrzeg, na skwerze ks. kpt. Piotra Gajdy (przy ulicy Bernardyńskiej), przy ul. Wałowej – w miejscu, gdzie znajdują się schody prowadzące do ul. Piłsudskiego, przy pl. Szczepanika (obok szkoły) oraz w parkach: Strzeleckim, Piaskówka i Sanguszków.

Zimowa przerwa w działaniu wodotrysków zakończy się wiosną, prawdopodobnie z początkiem maja.

# BASEN PONOWNIE CZYNNY

Dzisiaj (25 września) wznowia działalność basen w Mościcach. Część basenowa w Miejskim Domu Sportu została zamknięta w ostatni poniedziałek, 22 września, po tym jak wykryto tam pałeczki ropy błękitnej.



Przypomnijmy, że bakterię odkryto podczas rutynowej kontroli. Okazało się, że to *Pseudomonas aeruginosa*, czyli pałeczki ropy błękitnej. Była to tzw. bakteria szpitalna, ponieważ właśnie tam można się nią najczęściej zarazić. Osoby korzystające z basenu, zwłaszcza te z otwartymi ranami, mogą wprowadzać bakterie do wody, co prowadzi do dalszego rozprzestrzeniania się.

Wykryte stężenie w wodzie basenowej wyniosło cztery jednostki.

Od razu wdrożono procedury dezynfekcji wody basenowej w nieckach oraz instalacjach. Przeprowadzono badania kontrolne. Przedstawiciele Tarnowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji otrzymali dziś wyniki. Te okazały się negatywne, dzięki czemu basen przy ul. Traugutta może zostać ponownie otwarty. Obiekt czynny będzie od godz. 15.

# W ŚRODĘ KOLEJNY DYŻUR TARNOWSKIEJ RADY SENIORÓW

Już za dwa dni, w środę 1 października będzie miał miejsce kolejny dyżur Tarnowskiej Rady Seniorów. Jak zwykle odbędzie się on w godz. 12.30 – 14.30 w sali numer 314 Urzędu Miasta Tarnowa przy ul. Nowej 4.

## KOMUNIKAT



Podczas dyżuru dowiedzieć będzie się można jak zapisać się do Klubów Seniora oraz do Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Informacji na ten temat udzielać będą członkowie Rady: Elżbieta Żechowska i Jerzy Feret.

Przedstawiciele Tarnowskiej Rady Seniorów oczekiwają ponadto będą na wszelkie uwagi i postulaty tarnowskich seniorów.

# BEZPŁATNA REHABILITACJA FINANSOWANEJ PRZEZ ZUS

**Jeśli choroba albo uraz utrudniają Ci powrót do pracy, możesz skorzystać z programu rehabilitacji leczniczej finansowanego przez ZUS. To szansa, by odzyskać sprawność i bez przeszkód wrócić do aktywności zawodowej.**



ZUS prowadzi program rehabilitacji, który pomaga osobom zagrożonym utratą zdolności do pracy po chorobie lub wypadku. Dzięki niemu wielu pracowników może kontynuować karierę, zamiast rezygnować z niej z powodu zdrowia. Od 2025 roku dostępne są nowe profile rehabilitacji: wczesna rehabilitacja po wypadkach oraz rehabilitacja dla osób z chorobami ośrodkowego układu nerwowego.

O skierowanie mogą ubiegać się osoby aktywne zawodowo, ubezpieczone w ZUS, a także te, które pobierają zasiłek chorobowy, świadczenie rehabilitacyjne czy rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

## **Jak złożyć wniosek**

Wniosek wystawia lekarz prowadzący. Może zrobić to elektronicznie przez PUE ZUS lub aplikację mZUS, albo wystawić dokument papierowy. Ten ostatni składa się w dowolnej placówce ZUS – osobiście, przez pełnomocnika lub pocztą. Wniosek trafia do lekarza orzecznika ZUS, który analizuje dokumentację i w razie potrzeby kieruje pacjenta na badanie. Jeśli wyda orzeczenie o potrzebie rehabilitacji, ZUS wystawia zawiadomienie o skierowaniu.

## **Jakie schorzenia obejmuje program**

Z rehabilitacji można skorzystać w przypadku m.in. chorób:

- narządu ruchu (także po wypadkach),
- układu krążenia i oddechowego,
- psychosomatycznych,
- narządu głosu,
- nowotworów gruczołu piersiowego (po leczeniu),
- ośrodkowego układu nerwowego.

Rehabilitacja odbywa się stacjonarnie (z pobytem całodobowym) lub ambulatoryjnie – w formie codziennych wizyt, także z możliwością monitorowania telemedycznego.

## **Warunki uczestnictwa**

Standardowy turnus trwa 24 dni, ale lekarz w ośrodku może go skrócić lub wydłużyć. Uczestnik nie ponosi żadnych kosztów – ZUS pokrywa rehabilitację, zakwaterowanie, wyżywienie oraz dojazd najtańszym środkiem transportu publicznego. Na czas pobytu wystawiane jest zwolnienie lekarskie (e-ZLA).

Program obejmuje badania, fizjoterapię, konsultacje psychologiczne i edukację zdrowotną.

## **Gdzie odbywa się rehabilitacja**

ZUS nie prowadzi własnych ośrodków – współpracuje z placówkami w całej Polsce. Dzięki temu leczenie dostępne jest nie tylko w uzdrowiskach, ale także w wielu innych miejscowościach.

# NEFROLOGIA DOŁĄCZA DO OPIEKI KOORDYNOWANEJ MCM

Od najbliższego poniedziałku, 29 września w ramach opieki koordynowanej w Mościckim Centrum Medycznym dostępna będzie także nefrologia. Dotychczas spółka prowadziła tę formę świadczeń w dziedzinach: kardiologii, diabetologii, endokrynologii i pulmonologii, a także w opiece nad dziećmi w zakresie diabetologii i endokrynologii.



Opieka koordynowana to rozwiązanie, które zbliża pacjenta podstawowej opieki zdrowotnej do specjalisty. Lekarzowi rodzinnemu umożliwia zlecenie badań czy konsultacji wcześniej dostępnych tylko w poradniach specjalistów. Dla pacjenta oznacza skrócenie czasu diagnostyki, wygodę, mniejszą liczbę formalności i spójność leczenia. Zamiast umawiać się osobno do POZ, potem do poradni, teraz wszystko odbywa się w ramach jego indywidualnego planu opieki medycznej, nad którym czuwa koordynator.

Nefrologicznych konsultacji w Mościckim Centrum Medycznym będzie udzielał Wacław Wacławski. To specjalista nefrologii i chorób wewnętrznych, kierujący pracą tarnowskiego Ośrodka Dializ. Prócz konsultacji w poradni jest on także – jako wykładowca Akademii Tarnowskiej – zaangażowany w kształcenie przyszłych medyków.

- Teraz, gdy do naszego zespołu dołącza nefrolog, opiekę koordynowaną będzie realizować czterech kardiologów, czterech diabetologów, dwóch pulmonologów, dwóch endokrynologów i nefrolog. Dzięki temu pacjent otrzyma gwarancję kompleksowej opieki w jednym miejscu, blisko domu - podsumowuje koordynatorka świadczeń w MCM, Justyna Zborowska.

Statystyki potwierdzają, że potrzeba wprowadzenia opieki koordynowanej była duża. W tym roku liczba pacjentów korzystających z porad kardiologicznych w Mościckim Centrum Medycznym udzielanych w tym trybie wzrosła o ponad 500 w porównaniu z rokiem ubiegłym. W sumie z tej możliwości skorzystało już blisko 1 530 pacjentów. Z kolei świadczenia w zakresie endokrynologii pomogły w leczeniu blisko 170 osób, a diabetologii niemal 160. Dołączenie nefrologii do koszyka specjalizacji oznacza, że MCM może teraz bez potrzeby kierowania pacjenta poza placówkę objąć lepszą opieką osoby cierpiące na takie schorzenia jak przewlekła choroba nerek, zaburzenia elektrolitowe czy nadciśnienie związane z chorobami nerek.

# POLICJA OSTRZEGA

**Komenda Miejska Policji w Tarnowie apeluje do mieszkańców o zachowanie ostrożności i stosowanie zasad, które mogą uchronić przed włamaniem. Niedawno w naszym mieście doszło bowiem do serii wtargnięć na posesje.**



Jak informuje policja, sprawcy wybierają obiekty łatwe do sforsowania i słabo chronione. Obserwują, czy są zgaszone światła, uchylone okna czy niezamknięte drzwi balkonowe.

Do włamań dochodzić ma najczęściej w godzinach popołudniowych, kiedy domownicy są jeszcze w pracy oraz wieczornych, kiedy już śpią.

## **Co rekomenduje policja?**

- Zawsze zamykaj drzwi i okna jak wychodzisz z domu, nawet na krótki czas.
- Zadbaj o dobre zamki
- Nie pozostawiaj kluczy w „oczywistych miejscach” (np. pod wycieraczką czy w doniczce)
- Zabezpiecz balkon lub taras
- Poproś o czujność sąsiadów podczas twojej nieobecności
- Nie ujawniaj w mediach społecznościowych planów wyjazdowych
- Rozważ instalację domofonu z kamerą, alarmu lub monitoringu
- Na noc pamiętaj o zamknięciu wszystkich okien i drzwi.

Warto też zwracać uwagę na to, kto wchodzi do budynków w blokach. Nie powinniśmy wpuszczać do klatki osób nieznanych, nawet jeśli tłumaczą się wizytą u sąsiada czy pracą kuriera. Włamywacze bowiem często podszywają się pod innych.

W przypadku zauważenia podejrzanych osób, hałasów za drzwiami sąsiadów czy sforsowania zamków, natychmiast powiadom Policję, dzwoniąc pod numer 997 lub 112.

# RAPORT KOMUNIKATÓW

## **UTRUDNIENIA NA ZBYLITOWSKIEJ I CHEMICZNEJ**

**Od poniedziałku, 29 września do środy, 1 października, będzie wyłączona sygnalizacja świetlna na skrzyżowaniu ulic: Zbylitowska – Chemiczna. W związku z tym mogą powstać utrudnienia w ruchu.**

Jak informuje Zarząd Dróg i Komunikacji w Tarnowie, wyłączenie sygnalizacji to skutek demontażu sterownika i przekazania go do modernizacji w ramach prowadzonych prac inwestycyjnych.

## **PRACE REMONTOWE NA AL. JANA PAWŁA II.**

**Zarząd Dróg i Komunikacji w Tarnowie informuje, że w dniu 30 września 2025 roku będą kontynuowane prace remontowe na skrzyżowaniu ulic: Jana Pawła II – Odległa – Os. Zielone w Tarnowie polegające na wymianie masztów sygnalizacyjnych.**

Wymagało to będzie czasowego wyłączenia sygnalizacji świetlnej. W związku z tym mogą powstać utrudnienia w ruchu na tym skrzyżowaniu.

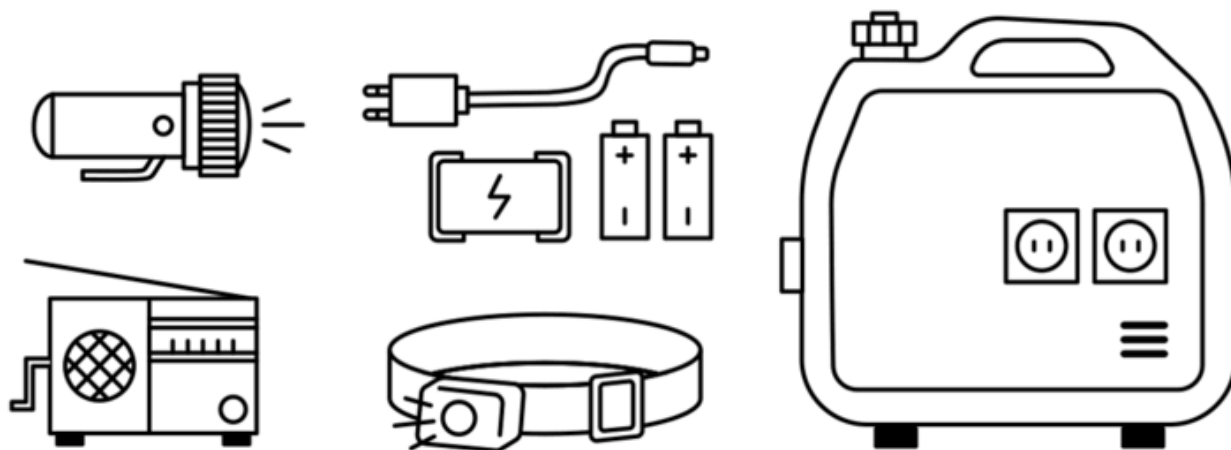
## **DZIEŃ WEWNĘTRZNY W WYDZIALE ARCHITEKTURY I PLANOWANIA PRZESTRZENNEGO**

**Na podstawie zarządzenia prezydenta Tarnowa Jakuba Kwaśnego, od najbliższej środy 17 września do końca roku, środa każdego tygodnia będzie w Wydziale Architektury i Planowania Przestrzennego Urzędu Miasta Tarnowa dniem wewnętrznym – bez przyjmowania klientów.**

W każdym dniu wewnętrznym, w sprawach skarg, w godz. 7.30-15.30 klientów przyjmował będzie dyrektor wydziału lub jego zastępca.

# PORADNIK BEZPIECZEŃSTWA

Długotrwały brak prądu, przygotowanie siebie i najbliższych, ewakuacja, higiena w kryzysie – to tylko niektóre zagadnienia, które można znaleźć w "Poradniku bezpieczeństwa", dostępnym na rządowej stronie.



Poradnik opublikowano w Serwisie Rzeczypospolitej Polskiej. Dokument można też pobrać w formie pliku PDF. Składa się na niego 21 modułów. Znajdują się tu instrukcje na wypadek różnych zagrożeń, np.: powodzi, pożaru, zagrożeń chemicznych, radiologicznych i nuklearnych, długotrwałego braku prądu (blackout), ataku z powietrza, zagrożeń cyfrowych czy terrorystycznych.

Na stronie można również dowiedzieć się m.in., jak przygotować plecak ewakuacyjny, jak dbać o higienę w kryzysie, jak udzielić pierwszej pomocy oraz jak zadbać o zwierzęta.

Aby zapoznać się z poradnikiem, należy wejść na stronę internetową <https://www.gov.pl/web/poradnikbezpieczenstwa>

# ROZKŁAD JAZDY ŻŁOTEGO ENOMELEKSA

październik 2025

## Tarnów

### Soboty:

**godz. 12.00** trasa nr 2: Rynek – Dworzec Kolejowy – Park Strzelecki – Stare Miasto – Rynek (ok. 75 min.)

**godz. 13.30** trasa nr 5: do Mościc – „Dzielnicy Ogród” (przez Strusinę) (ok. 75 min.)

**godz. 15.00** trasa nr 7: Szlakiem historii wina po Tarnowie (Rynek – Park Sanguszków – Dworzec Kolejowy – Stare Miasto – Rynek, ok. 45 min.)

**godz. 13.15** krótki kurs z myślą głównie o najmłodszych, po Starówce

### Niedziele:

**godz. 12.00** trasa nr 2: Rynek – Dworzec Kolejowy – Park Strzelecki – Stare Miasto – Rynek (ok. 75 min.)

**godz. 13.30** trasa nr 1: Rynek – Park Sanguszków – Park Strzelecki – Stare Miasto – Rynek (ok. 75 min.)

**godz. 15.00** trasa nr 7: Szlakiem historii wina po Tarnowie (Rynek – Park Sanguszków – Dworzec Kolejowy – Stare Miasto – Rynek, ok. 45 min.)

**godz. 13.15** krótki kurs z myślą głównie o najmłodszych, po Starówce

**Start:** Tarnowskie Centrum Informacji, Rynek 7

- Każdy kurs trwa około 75 minut (kurs o godz. 15 około 45 minut)
- Nie obowiązują zapisy
- Jazda bezpłatna
- Kaucja 20 zł
- Liczba miejsc na każdy kurs ograniczona do 12 osób
- Osoby niepełnoletnie tylko w towarzystwie dorosłych

Szczegóły:  
[www.tarnow.travel](http://www.tarnow.travel)



**ZAPRASZAMY!**  
**LINIA BEZPŁATNA**

# Maszynowe Pierwsze kroki

Podstawy szycia na maszynie





PROWADZĄCA  
**Agnieszka  
Szułakiewicz**

- poznasz ściegi maszynowe
- nauczysz się obsługi maszyny
- otrzymasz skrypt z materiałami
- wykonasz samodzielnie trzy projekty



DOM KULTURY  
WESTERPLATTE

więcej na:  

dom-kultury-westerplatte

START **11.10.2025**

GODZ. **10:00-14:00**

KOSZT **900 zł**



# System Nieodpłatnej Pomocy



Odwiedź  
naszą stronę!



Potrzebujesz wsparcia?

Prawnika • Doradcy • Mediatora

Jesteś w trudnej sytuacji życiowej?

Skorzystaj z naszego systemu!



Nieodpłatna  
Pomoc Prawna



Nieodpłatne  
Poradnictwo  
Obywatelskie



Nieodpłatna  
Mediacja



NFZ



*Zapraszamy na cykl edukacyjnych porad zdrowotnych*

# Z DZIENNIKA PROFILAKTYKA 2025

- ➔ 30.01.2025, godz. 12:30-14:30 - Składniki diety istotne w chorobach kardiologicznych.
- ➔ 13.02.2025, godz. 11:30-12:30 - Żywnie czy odżywianie?
- ➔ 27.02.2025, godz. 12:00-14:00 - Jak prawidłowo obniżyć masę ciała. Racjonalne metody redukcji.
- ➔ 27.03.2025, godz. 12:00-14:00 - Dieta i suplementacja w okresie wzrostu i rozwoju.
- ➔ 14.04.2025, godz. 11:00-13:00 - Wpływ mediów na kreowanie zwyczajów żywieniowych u dzieci i dorosłych.
- ➔ 29.05.2025, godz. 12:30-14:30 - Edukacja dla kobiet w okresie poprodukcyjnym, żywienie i suplementacja.
- ➔ 09.06.2025, godz. 11:00-13:00 - Dietoterapia w chorobach nowotworowych, podczas trwania terapii oraz po jej zakończeniu i w rekonwalescencji.
- ➔ 31.07.2025, godz. 12:30-14:30 - Podstawy diety przeciwzapalnej. Kiedy warto ją stosować?
- ➔ 28.08.2025, godz. 11:30-13:30 - Zdrowy sen. Odżywianie, aktywność fizyczna.
- ➔ 15.09.2025, godz. 11:00-13:00 - Jak nie dać się zimie. Dietetyczne wskazówki na wzmocnienie odporności zimą.
- ➔ 30.10.2025, godz. 11:30-13:30 - Odżywianie, aktywność fizyczna.
- ➔ 27.11.2025, godz. 11:30-13:30 - Zdrowy sen.
- ➔ 18.12.2025, godz. 12:30-14:30 - Żywnie i suplementacja w okresie ciąży i laktacji.

WYMAGANA WCZEŚNIEJSZA REJESTRACJA TEL. 14 688 05 50  
Mościckie Centrum Medyczne ul. Kwiatkowskiego 15

**Zapytaj w rejestracji o miejsce edukacji**



## PRZYDATNE KONTAKTY

☛ URZĄD MIASTA TARNOWA  
**14 6882-400, [umt@umt.tarnow.pl](mailto:umt@umt.tarnow.pl)**

☛ WYDZIAŁ PLANOWANIA I REALIZACJI INWESTYCJI  
**14 6882-869, [inwestycje@umt.tarnow.pl](mailto:inwestycje@umt.tarnow.pl)**

☛ MIEJSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO GOSPODARKI KOMUNALNEJ  
**14 6219-373, [mpgk@mpgk.tarnow.pl](mailto:mpgk@mpgk.tarnow.pl)**

☛ ZARZĄD DRÓG I KOMUNIKACJI W TARNOWIE  
**14 6883-100, [zdik@zdik.tarnow.pl](mailto:zdik@zdik.tarnow.pl)**

☛ STRAŻ MIEJSKA W TARNOWIE  
**14 6882-656, alarmowy 986, [straz@umt.tarnow.pl](mailto:straz@umt.tarnow.pl)**